すこやか 11月

※おうちの人といっしょによみましょう！　　令和５年 11 月 15 日

季節外れの暑さが続いたかと思えば、急に寒さがきびしくなりました！みなさん、体調を崩してはいませんか？季節の変わり目は、急な気温の変化についていけず体調を崩したり、部屋の温度と外の温度の差大きいと「冬バテ」になってしまったりすることもあります。外に出るときは上着を着たり、カイロを使ったりして体を冷やさないように工夫しましょう。

田彦小「いい歯の日」

田彦小学校では 11月8日「いい歯の日」に合わせて、みなさんの「いい歯」を守るためにこんな活動をしています！

歯磨きタイム

歯磨きタイムに「イ～ハ～」の歌の動画に合わせてしっかり歯を磨いています！

お昼の放送

お昼の放送で保健委員会さんが「歯のけんこう」についての放送でよびかけました！

歯科保健指導

保健委員会さんが1年生のみなさんに歯科保健指導を行います！

歯についてのクイズもあるので楽しみに待っていてください♪

よい歯のために！

「唾液」は歯のガードマン！

「唾液」は１日に１～1.5リットルも出ているよ！

むし歯になりやすい生活チェック！

あてはまる人は要注意！

- おやつをたくさん食べる
- 清涼飲料水を1日に2本以上飲む
- 食べ物を噛む回数が少ない（30回以下）
- 1日の歯みがきの回数が2回以下

唾液をたくさん出すには？

よくかんで食べる

すっぱい食べ物を思い出す

レモン、梅ぼし、みかん…

こまめな水分補給

糖分のないものがオススメです。

唾液腺のマッサージ

耳の前から下～顎の先まで

～　保護者様へ　～

① 歯科検診の結果、受診が必要な児童は以前、受診勧告を出させていただきました。その後歯科受診はお済でしょうか？受診がお済でない場合は、歯の状態が悪化する前に、受診されますようお願い致します。

② お子様の色の見え方で、日ごろ気になることがありますか？不安がある場合は、希望される方に、色覚検査を行います。希望される場合は担任まで申し出ください。